

9. Отчет о деятельности РФФИ за 2011 год. М., 2012. 165 с.

10. Регионы России. Социально-экономические показатели. 2011 : Стат. сб. / Росстат. М.: 2011. 990 с.

11. Рязанцев И.П. Территориальное поведение россиян (историко-социологический анализ) / И.П. Рязанцев, А.Ю. Завалишин. М.: Академический проспект: Гаудеамус, 2006.

12. Тимофеева А.В. Территориальная организация российской науки: факторы, особенности, тенденции: Дис. ... канд. геогр. наук: 25.00.24. Ростов н/Д, 2003. 172 с.

УДК 316.728

Лесина Людмила Александровна,

кандидат социологических наук, доцент llesina@yandex.ru

УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

## **ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**

Аннотация: Описана структура валеологической культуры молодежи. Представлено социологическое осмысление различных типов поведения молодежи в сфере здоровья. Дан анализ результатов исследования возможностей поддержания личных ресурсов и сохранения здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: Валеологическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, поведение в сфере здоровья, личностный потенциал.

Lesina Ludmila Alexandrovna

## **FORMATION A VALEOLOGICAL CULTURE OF STUDENTS**

Abstract: Describe the structure of valeological culture of the youth. Presented sociological understanding of different types of behaviour of young people in the field of health. Presented an analysis of the results of investigation of possibilities to maintain personal resources and preservation of health of the student youth.

Keywords: Valeological culture, health, healthy lifestyle, behavior in the sphere of health, personal potential.

Социальное и образовательное пространство современного университета играет определяющую роль в процессе формирования контекста жизнедеятельности студентов, в котором задаются условия обретения обучающимися личностных смыслов, ценностей и целей личностного и профессионального развития. Становление будущих высококвалифицированных специалистов как активных субъектов собственной жизнедеятельности находится в неразрывной связи с процессом формирования и развития у них валеологической культуры. Валеологическая культура представляет собой интегральное понятие, в котором содержательно можно выделить несколько аспектов: 1) когнитивный (валеологическая грамотность - комплекс знаний, представлений о здоровом образе жизни как нормативной модели собственной жизнедеятельности); 2) онтологический (реальный уровень освоения и реализации в собственной жизнедеятельности валеологических умений и навыков).

Изменение социальной ситуации жизнедеятельности, требований, предъявляемых к личности, интенсификация учебного процесса, как следствие, интеллектуальные перегрузки, регулярно переживаемые стрессовые ситуации оценивания актуализируют проблему осознанного отношения студентов к

собственному здоровью. Современные данные медицинской статистики подтверждают сложившиеся тревожные тенденции, характеризующие дальнейшее ухудшение здоровья студенческой молодежи. В России только четверть студентов здоровы. Здоровье является наиболее значимой ценностью и важнейшим ресурсом, необходимым для развития и дальнейшей успешной реализации личностного потенциала студентов.

В современных гуманитарных науках существуют разнообразные трактовки понятия «здоровье», что приводит к некой размытости и неопределенности границ рассматриваемой категории. Наиболее общее определение сформулировано в преамбуле устава Всемирной Организации Здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В предлагаемой интерпретации понятие «здоровье» описывается посредством выявления позитивных показателей, в отличие от сугубо медицинской трактовки данного понятия, где изучение проблем здоровья осуществляется посредством акцентирования внимания на негативных показателях.

Многими учеными доказано, что здоровье на 50 процентов зависит от здорового образа жизни человека, в изучении которого социология занимает ведущее место. Понятие «здоровый образ жизни» в рамках психолого-педагогического направления описывается с точки зрения сознания, психологии человека, его мотивации. Социологическое осмысление данного феномена имеет ряд специфических особенностей, поскольку особое внимание уделяется изучению влияния социокультурных и социально-экономических факторов на формирование поведения в сфере здоровья, на отношение к нему.

В 2013-2014 гг. автор в числе исследовательского коллектива проводила в г. Екатеринбурге социологическое исследование доступности социальных ресурсов для удовлетворения потребностей и реализации потенциала личности. В качестве одного из структурных блоков было выбрано изучение возможностей поддержания личных ресурсов и сохранения здоровья студенческой молодежью.

Тип поведения молодежи в сфере здоровья определяется местом здоровья в системе жизненных ценностей. Традиционно здоровье наряду с работой, отдыхом и учебой занимает достаточно высокую позицию в системе социокультурных ценностей молодежи. Хотя ценность здоровья воспринимается молодежью в большей степени инструментальной. Здоровье как важнейшая предпосылка успешной деятельности отмечается 84% опрошенных студентов. Здоровье понимается как личный ресурс, повышающий конкурентоспособность на рынке труда, обеспечивающий поддержку социальной активности личности и высокий уровень работоспособности, причем ресурс воспринимается как почти неисчерпаемый. Стремление к достижению других социально-значимых целей зачастую приводит к саморазрушительному поведению в отношении собственного здоровья. Тип поведения в отношении собственного здоровья может быть как негативным, так

и позитивным, что находит отражение в выборе цели, средств, которые использует личность для достижения поставленной цели. Негативным фактором, влияющим на состояние здоровья студентов, является совмещение работы и учебы, что приводит к нервным и физическим перегрузкам.

Большинство опрошенных студентов осознают важность, личностную значимость проблемы, необходимость ведения здорового образа жизни, однако зачастую это не приводит к позитивному (самосохранительному) поведению в сфере здоровья, не выражается в активной позиции в отношении заботы о своем здоровье. В исследовании четко зафиксирована ориентация на поддержание своего здоровья, оценка здорового образа как обязательного условия своей жизнедеятельности. При этом здоровый образ жизни ассоциируется, прежде всего, с правильным, полноценным питанием, с регулярными физическими нагрузками, занятием спортом, рациональным режимом труда и отдыха, отсутствием вредных привычек. Совершаемый студентами выбор в пользу здорового образа жизни предполагает высокий уровень осознанности, мотивированности, заинтересованности поведения в сфере здоровья. Однако активность в отношении заботы о собственном здоровье, в его сохранении и поддержании на должном уровне, не является высокой, так как значительная группа опрошенных осуществляют действия, которые ведут к разрушению здоровья (наличие вредных привычек, нерациональное питание и т.п.). В основном студенты оценивают состояние своего здоровья как хорошее, но при этом не информированы о реальной ситуации, касающейся собственного здоровья (не знают о наличии хронических заболеваний, обращение за квалифицированной медицинской помощью носит экстренный характер в случае обострения заболевания).

Любые позитивные изменения в охране индивидуального здоровья невозможны без личностного понимания важности здоровья, без активного, ответственного, созидательного отношения к собственному здоровью, без формирования установки на здоровый образ жизни. Одной из важнейших целей работы с молодежью должно стать формирование ее социальной активности, социальной компетентности и ответственности за построение и развертывание своих жизненных стратегий. В сохранении здоровья огромную роль играет мотивационно-поведенческий фактор, поэтому важно, с одной стороны, учитывать потребности и установки студенческой молодежи в отношении своего здоровья, с другой стороны, формировать у молодежи убеждения в том, что для каждого индивида психическое и физическое здоровье является фундаментальной ценностью, самоцелью, основополагающей доминантой.